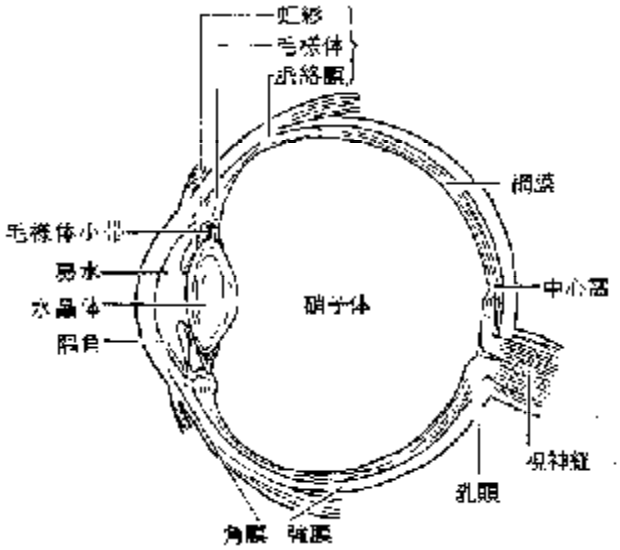
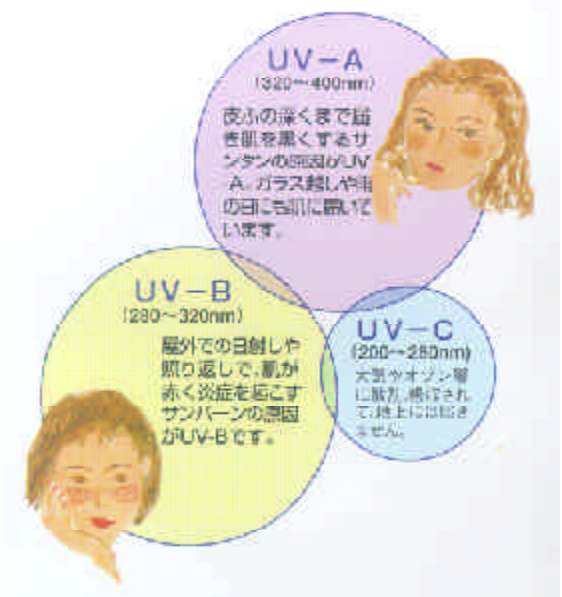
視力低下に白内障、若
紫外線の“角膜
－ＷＨＯも失明

１９７４年、アメリカの科学者が「一部のフロンは成層圏のオゾンを破壊し、その結果地表への紫外線量が増加して、皮膚ガンの発生率が上昇する」という論文を発表。以来、紫外線防止効果の高い製品は、世界的なレベルで注目を浴びるようになりました。

オゾン層で吸収されないＵＶ－ＡとＵＶ－Ｂ（下図参照）は、「肌」だけでなく、「眼」にも様々な悪影響を及ぼします。

目は、可視光線を網膜に映して物を見るわけですが、紫外線のように有害な光線は途中で吸収される仕組みとなっています。眼球表面の角膜とレンズである水晶体がいわゆるフィルター役。しかし、これらの部分が、短時間に大量の





紫外線を浴びると、角膜や水晶体が何らかの損傷を受け様々な障害が生じるようです。

「角膜や水晶体の細胞にダメージを与えるのは活性酸素。これは反応する力の強い酸素分子で、生体にある酸素に紫外線が当たると大量に発生します。角膜は酸素が豊富な組織なので、特に活性酸素ができやすく炎症をおこしやすい。スキー場での雪目や海辺で多い急性角膜障害は、紫外線を受けた直後は何ともありませんが、６時間ほどすると目が痛みだし、数日間充血して視力が低下することもあります」（東京歯科大学眼科学教室）。このような症状のほとんどは、時間がたてば自然に治ってしまうものですが、眼科を受診すれば

い人ほど気を付けたい
直撃’予防対策！
予防計画を策定ー

活性酸素を除去して症状を軽くする目薬を処方してくれるケースもあります。

さらに、大量の紫外線を浴び続けた場合には、水晶体が修復不能なダメージを受け「白内障」にすすむ恐れも報告されています。何となくレンズが濁って物がぼんやり見えるようになったら、そのまま放置することなく一刻も早く眼科専門医を受診して下さい。

濁る水晶体、予防が第一

目をカメラに例えると、レンズに相当するのが水晶体。本来は透明な水晶体に白い濁りが生じ、くもりガラスのように見えにくくなるのが「白内障」の初期症状。軽いうちに白内障を発見できれば、手術をしなくても濁りは自然にとれるのか、と言えば、

「残念ながらそれはありません。現在の薬では、濁りの進行を遅らせることは可能ですが、一度生じた濁りを完全になくすことは困難です」（獨協医科大学越谷病院眼科）。さらに、水晶体の障害は治療が難しいので「予防が第一」とのこと。

昨年から今年にかけては、ＷＨＯ（世界保健機構）も白内障の大きな原因の一つとして紫外線に注目。「世界の失明者５千万人の半数は白内障が悪化したもので、患者の多い途上国の実態を見ると、紫外線が強く、ビタミンも不足している地域」ということで、今年度中には失明予防計画を策定。同時に、専門医の育成や手術チームの派遣、眼内レンズの寄付などの国際医療援助を進めています。

紫外線カットのサングラス、メガネ、コンタクトを積極的に利用しよう！

誰もが簡単にできる紫外線予防対策は、まずは帽子をかぶること。次に、紫外線カット機能の高いメガネレンズ「全レンズにＵＶテクノミント機能可能」（ＨＯＹＡ㈱）、「必要に応じＵＶ４００加工を追加注文」（㈱ニコンオプテイカル）、『ストライトスーパーＨＩＸⅡ』（ペンタックヴィジョン㈱）やコンタクトレンズ（次号参照）を使用。

さらに、日差しや照り返しが強い時はサングラスが効果的。ただし、サングラスでも単に色がついているだけで紫外線カット機能のないモノは、視界が暗くなるうえ開いた瞳孔に紫外線が大量に入るため、かえって危険です。

「サングラスの大きな役割は有害な紫外線をカットして眼の中に入れないことです。度のついた色つきサングラスはＪＩＳ規格があるのでそれほど大きな間違いはありませんが度のないものはそういう制度がないため、ほとんど紫外線をカットしないものや、表面の加工が悪かったり、ゆがみ（乱視が入っていると同じこと）があるものさえ出回っているので注意して選んでいただきたい」（東京医科歯科大学眼科学教室）とのアドバイス。

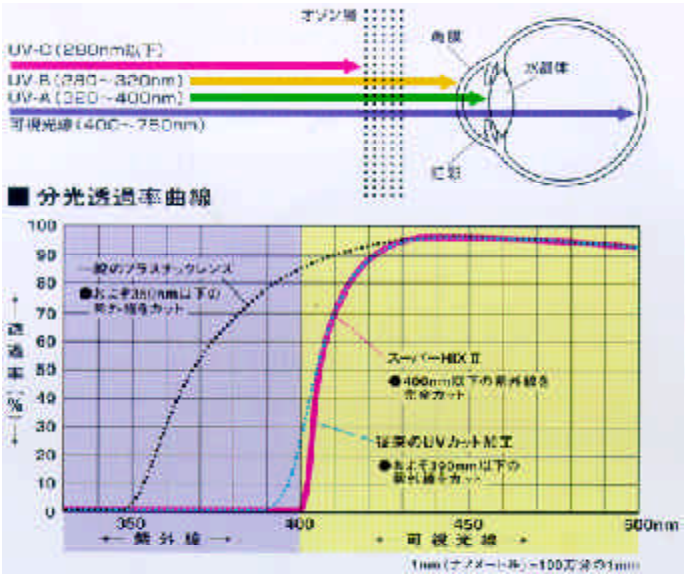
また、サングラス使用で気をつけたいのは、ドライブ中に暗いトンネル等に入った場合です。濃い色の付いたものは普段でも可視光線をさえぎっている上、さらにトンネルに入ったことで暗くなるため当然見えにくくなり思わぬ事故につながる恐れも少なくありません。こういう場合を想定し、ワンタッチでサングラスがメガネにもなる着脱便利なサングラス『ペンタックスツインカムチタン』（ペンタックスヴィジョン㈱）等をお薦めします。

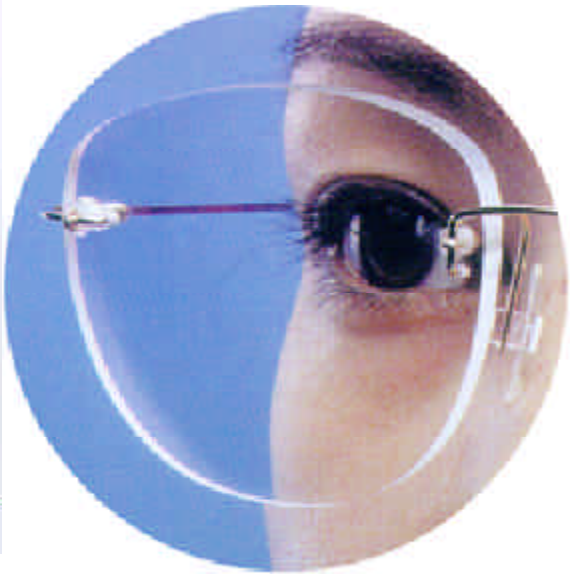
紫外線カットを標準使用にした、無色透明のＵＶカットレンズ
『ストライトスーパーＨＩＸ（ヒックス）II』誕生！

ペンタックスの『ストライトスーパーＨＩＸII』は、無色透明のまま４００ナノメーターまでの紫外線を１００％カットする新しいタイプのＵＶカットレンズ。

「従来型の製品は、レンズにＵＶ機能をコーティングする製法なので、カラー濃度の薄い色をレンズに付ける場合、どうしてもコーティングの黄色とまじってしまいキレイな色が出ませんでした。その点、『ＨＩＸII』は、レンズそのものにＵＶ吸収剤を練り込む当社独自の特殊製法により、透明度が高くどの色でもキレイに染色できます」（ペンタックスヴィジョン㈱営業企画課）。また『ＨＩＸII』のＵＶ機能は、特注方式ではなく標準使用なので加工しやすく、短時間でメガネを購入できるメリットもあります。ＵＶカット機能の優れたレンズで、自分の眼に合う正しいメガネをつくり、若い頃から目を大切にしたいものですね。

問い合わせ先　・０３－３３６７－３８９３





『ストライトスーパーＨＩＸII』

10月10日

目の愛護デー

眼科健康相談(無料)

10月10日(祝) 10時~16時

新宿会場

ルミネ2 JR新宿駅南口(改札を出て左へ)
7階 ルミネホール・アクト

視力・眼圧・眼底などの検査と眼科健康相談

八王子会場

八王子スクエアビル JR八王子駅北口前
12階 イベントホール

視力検査と眼科健康相談

東京都眼科医会の医師が、視力・眼圧・眼底などの検査(八王子会場は視力検査)と眼科健康相談を行います。日頃、目に関してお悩みの方、また自分の目の健康度をチェックしたい方はどなたでも当日直接会場にお出で下さい。無料で検診と相談を受けられます。予約申込みは不要です。

■主催:東京都・東京都眼科医会

目の常識のウソ

ー チェック＆チェック ー

私達は生活に必要な情報の８５％を目から得ています。情報の入口である目は大変重要なものであることはだれしもが感じていることでしょう。しかし、巷間いわれている目に関しての常識は間違いだらけ、というのが実態です。かけがえのないあなたの目、間違った“常識”で痛めつけられていないでしょうか？

チェック１
辞書の字が見づらくなった。老眼鏡の度数を強める!?

「いつもの老眼鏡なのに、辞書が読みづらいなあ・・・」
こう、ぼやいていたＡさんは、老眼鏡の度数を強めてもらいました。ところが、確かに小さい文字がはっきり見えるのですが、今度はワープロの画面がぼやけるのです。その上疲れて、長くかけていられません。
老眼鏡の度数は、見たいものへり距離で決まります。近くに合わせれば、細かい文字もはっきり、ただ、両目でで近くを見る時は、無意識に目を寄せています。近くを見るほどよりいっそう目を寄せてしまい、余分な負担がかかるのです。度の強い老眼鏡を長時間かけられないのは、このため。
近くに度を合わせているので、ワープロの画面など、少し先のものは見えにくく、イライラしたり。新聞、雑誌などを読む時は、それぞれに適したメガネを使い分けましょう。

チェック２
境目のない遠近両用メガネはパソコン操作に便利!?

境目のない遠近両用メガネは、これひとつで近くも遠くもＯＫのすぐれもの。ただし、パソコンを使う時にはちょっと難点が・・・。
遠近両用メガネのレンズは、上半分が遠方用で下半分が近方用です。パソコンの画面は目と水平の位置にあるのに、距離は40 ｃｍぐらいの近さ。そのため、遠方用の上半分で近くを見ることになり、とても見づらいのです。あごをぐっと突き出して、レンズの下半分を使って見たのでは、疲れてしまいます。
こんな時、中近両用レンズが便利です。レンズの上半分が、３ｍくらいの中距離を見るようにできているため、遠近両用より近くが見えやすいのです。

チェック３
サングラスでドライブが快適に!?

赤いスポーツカーが、風を切って疾走する。

ドライバーは、サングラスをかけて、さっそうと・・・。映画にありそうな、こんなシーン。実はあまりまねをしたくない点が、ひとつ。ドライブには、ふつう、光の透過率が80%以上のレンズでないと向きません。
サングラスをかけてトンネルに入ると、光量不足で視力が低下し、事故につながりかねません。屋内駐車場、夕暮れ時、夜間なども、サングラスでは光量が不足して危険！。
まぶしい時はサングラスではなく、車のサンバイザーを利用するのがオススメです。

チェック４
ソフトレンズ用の消毒剤はどれを使ってもよい!?

Ｓさんは、ソフトコンタクトレンズの愛用者。
「消毒剤を切らしたわ。借りていい？」
と、友人の消毒剤をちょっと拝借。実はこれ、絶対にやめてほしいことなのです。
ソフトレンズは種類によって原料の成分・分量が違い、分子構造や性質も違います。
医療用具であるソフトレンズは、消毒剤や消毒方法を特定し、安全性試験を行ったうえで、厚生省の認可を得て販売されています。レンズの変形や破損を防ぐ為にも、取扱説明書を良く読んで、必ず指定の消毒剤を使うことが必要です。

チェック５
片方が見えづらくなったら、両目とも白内障の手術を受けられる!?

白内障の手術は、ふつう、仕事や日常生活に不便を感じるほど、水晶体が濁ってしまった場合行います。
「片方は良く見えるけど、ついでだから、両目をいっしょに手術してしまおう」
と考えている人がいますが、こういう決断は慎重に・・・。ふつう、よく見えるほうの目は、白内障の手術は行いません。どうしても行いたい場合は、主治医に相談することが必要。いろいろと検査して、慎重に検討し、安全性を確認したうえで適否を判定します。

チェック６
白内障を手術すれば、近くも遠くもよく見える!?

「白内障の手術を受ければ、自分の目で遠くの景色も見えるし、本も読める！」
Ｋさんは、不自由がすべて解消すると、白内障の手術にばら色の期待を寄せています。
確かに手術を受ければ、世界は明るく、近くも遠くもよく見えるようにはなりますが、それにはメガネが必要なことをご存知ですか？
手術で濁った水晶体を取り出した後、挿入される眼内レンズに、水晶体と同じ機能は期待できません。めがねをかけて、矯正する必要があるのをお忘れなく！

財団法人　日本失明予防協会（三島 済一理事長）では正しい目の知識普及を目的として「目の常識のウソ」という小冊子を発行。関係各方面に配布し啓蒙活動を続けています。この素晴らしい活動は今号で１８号となりました。さらに長く続くよう私達皆なで支え続けたいものです。

連絡先 財団法人 日本失明予防協会
事務局長 堀川 良男
電話０３－５２６１－１４４４